

Рекомендуемый контент для помощи в самоопределении

Умение осознанно принимать решения и выбирать собственную дорогу необходимо современному подростку. В этой главе собраны книги и статьи, фильмы и игры, которые рекомендуют психологи-профориентологи для подростков и родителей, чтобы на примере героев увидеть, какие решения принимает человек в разных обстоятельствах и к чему его решения могут привести.

Фильмы – это материал для начала разговора о профессиональном самоопределении. После просмотра фильма рекомендуем родителям поговорить с подростком о сюжете и героях, задать несколько вопросов о жизненном выборе героя: какой путь прошел герой (или героиня) фильма, как изменилось его место в жизни, было ли профессиональное развитие, что в его решениях, ты считаешь верным, а что нет, какие ошибки он совершил, по твоему мнению.

1. «Девять дней одного года» (реж. М. Ромм, 1961 г.)
2. «Территория» (реж. А. Мельник, 2014 г.)
3. «Как стать счастливым» (реж. Ю. Чулюкин, 1985 г.)
4. «Общество мертвых поэтов» (реж. П. Уир, 1989 г.)
5. «Пока не сыграл в ящик» (реж. Р. Райнер, 2007 г.)
6. «Куда ты пропала, Бернадетт?» (реж. Р. Линклейтер, 2019 г.)
7. «Умница Уилл Хантинг» (реж. Г. Ван Сент, 1997 г.)
8. «Билли Эллиот» (реж. С. Долдри, 2000 г.)
9. «Джой» (реж. Д. О. Рассел, 2015 г.)
10. «Основатель» (реж. Д. Ли Хэнкок, 2016 г.)

Книги по саморазвитию

1. Армстронг Т. Ты больше, чем ты думаешь. – М.: МИФ, 2021. – 208 с.
2. Гейлер Д. Вижу цель, иду к ней. – М.: МИФ, 2019 – 320 с.

3. Мельник Ш. Стрессоустойчивость. – М.: МИФ, 2015. – 256 с.
4. Ньюпорт К. Хватит мечтать, займись делом! Почему важнее хорошо работать, чем искать хорошую работу. – М.: Альпина Паблишер, 2018. – 272 с.
5. Силинг Т. Почему никто не рассказал мне это в 20? – М.: МИФ, 2019. – 193 с.
6. Шеридан Р. Работа мечты. Как построить компанию, которую любят – М.: МИФ, 2014 – 297 с.
7. Дакворт А. Упорство. Как развить в себе главное качество успешных людей. – М.: Бомбора, 2022 – 304 с.

Книги и статьи для родителей о воспитании и профориентации

1. Статьи на портале Билет в будущее (<https://bvbinfo.ru/catalog-articles>)
2. Статьи на Proforientator.ru 3. Гиппенрейтер Ю.Б. Большая книга общения с ребенком. – М.: АСТ, 2017.

Игры профориентационной направленности

1. «Ветеран-бездельник». Родители и ребенок распределяют между собой роли: «ветеран труда» и «бездельник». Потом каждый из них как можно правдивее рассказывает историю своей жизни. Рассказ можно записать на видео, а потом обсудить, ответив на вопросы: в чем плюсы и минусы каждого образа жизни? В чем сильные и слабые стороны этих людей? Кто счастливее? Данная игра направлена на осознание особенностей разного отношения к труду.
2. «Собеседование». Родители и ребенок распределяют между собой роли: «работодатель» и «соискатель». Проводится «собеседование». Затем игроки меняются ролями. В конце игры они обсуждают, почему принято решение о приеме на «работу» либо отказе. Данная игра направлена на формирование навыков самопрезентации.
3. «Ценности». Родитель и ребенок пишут список своих ценностей и обмениваются ими. Далее, они пишут пояснение для каждой ценности в списках друг друга: какой смысл, в их представлении, другой участник вложил в каждую из позиций. После этого они обсуждают результаты: насколько точным оказалось объяснение ценностей друг друга. Данная игра

направлена на осознание ценностей: как собственных, так окружающих людей.

4. Традиционные настольные игры, которые также помогают в выборе профессии. Например, «Монополия» является хорошим пособием для того, чтобы проверить свои предпринимательские способности. Игра «Мафия» подходит для изучения психологических особенностей людей. Настольные игры можно разделить и по специальностям. Так, «Имаджинариум» подходит для творческих специальностей, а «Нефариус» – для естественно-научных. Игра «Индейцы» помогает научиться выбирать правильную стратегию поведения за счет своих сильных сторон.